

棒高跳

さまざまな長さや硬さのグラスファイバー製のポールを使って、バーを跳び越える競技です。また、助走までは陸上競技で、足が地面を離れてからは体操競技とも言われています。そのくらい自分の身体をコントロールする調整力が必要とされます。高く跳躍するためには、反発力の強い硬いポールを使い、高いところを握る必要があります。そのため、硬いポールを湾曲させ、ポールを起こす(立たせる)ためには、速く走れることに加え、上半身の強靱な筋力も必要です。

○助走○

棒高跳びでは、ポールを持って助走を行います。言い換えると「重り」を持って走っている状態です。「良い姿勢」で助走を行うためには、「ポールを適切に保持する」ことが重要になります。ここでのポイントは、以下の2点です。

① ポールと身体が一体化していること

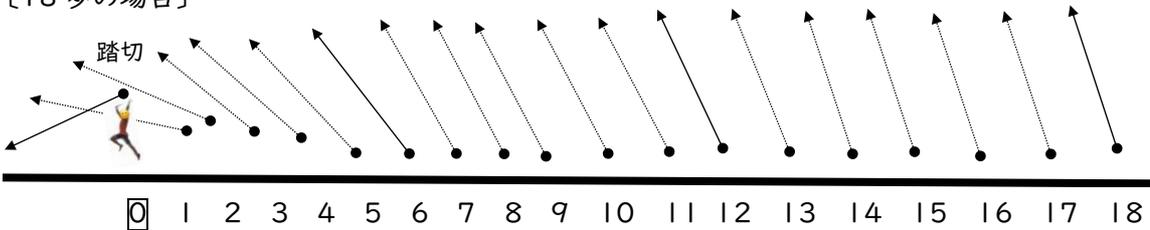
ポールは、あなたの身体の一部です。できる限り体の近くで、保持をしましょう。離れると、姿勢は大きく崩れます。



② ポールの動きを止めないこと

踏切に向けて、ポールを降ろしていく時に、ポールの動きを「止めない」ことが重要です。腕を振れないため、肩でリズムを取って走ります。また、踏切にかけての助走の「リズムアップ」と降ろしていく「ポールの動き」を連動させることを目標にします。

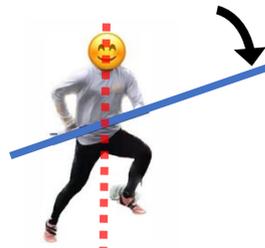
[18歩の場合]



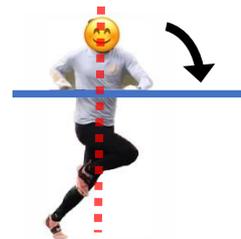
助走前半(加速)
▶地面を押すように加速する。
▶ポールと体幹の角度を平行に。



助走中盤(加速)
▶中盤までに十分に加速する。
▶上半身はリラックスさせること。



助走後半(ポール降ろし)
▶踏切6/8歩前よりポールを降ろす。
▶両手は体のできるだけ近くにする。



助走後半(ポール降ろし)
▶ポールの動きを止めない。
▶踏切に向けてリズムを高める。

○ポールドロップ(ポール降ろし)○

ポールドロップ(ポール降ろし)は、助走のリズムアップに合わせて、踏切から6歩前から勢い良く行う必要があります。これにより、腰の高い姿勢を維持することができ、踏切に向けて加速し続ける助走ができます。また、踏切後のポールスピードを加速させ、今まで以上に、ポールが起きる(立つ)ようになります。



- (ポイント) 姿勢は直立の状態。
踏切から6歩前で、ポールの角度は約 45~50 度。
踏切3歩前から両手を動かす。
2歩前でポールを地面に対して、並行にする。
1歩前では右手が額を通過する。

○突っ込み動作○

突っ込みでは、ボックスにポールの先端がぶつかる瞬間に、「両腕が完全に伸展」させる必要があります。さらに、ポールを保持している位置から、真上に向かって「直線的」そして「高い位置」へスムーズに、ポールを動かすことが重要です。踏切に向けて、リズムアップする助走の勢いを追い越すくらい、突っ込み動作を勢い良くしましょう。

直線的な軌道で行われていない突っ込み動作、動きがぎこちない突っ込み動作は、タイミングのズレを引き起こします。このズレが、助走から踏切にかけての動作のつながりを崩し、跳躍全体の勢いを無くすことになります。



○スイング○

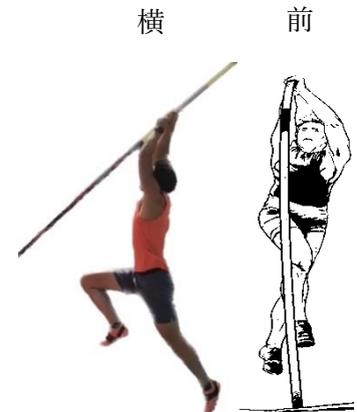
ポールをボックスに突っ込み、全身を伸展しながらポールの曲がりと連動する時、お尻が前進することで、次の動き（スイング）のきっかけになります。

そのためには、以下の3点が重要となります。

①ハロー (Hollow)

器械体操で用いられる「ハローポジション」は、腕が完全に伸展し、両肩が顔を挟み込み、押しつぶしているような姿勢を指します。

ハローにより、突っ込み時に両手がより高い位置に出せるようになり、踏切の成功につながります。また、踏切でしてはいけない動きは、上半身をカチコチに固め、ポールを手だけで押し曲げようとする動きです。このようにポールを曲げようすると、ポールに負担をかけ、さらに空中動作を小さくします。

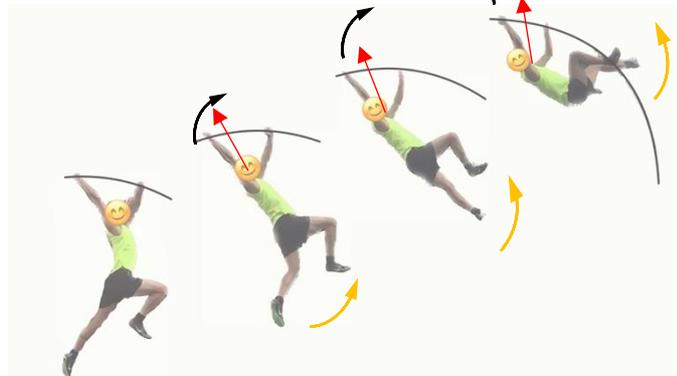
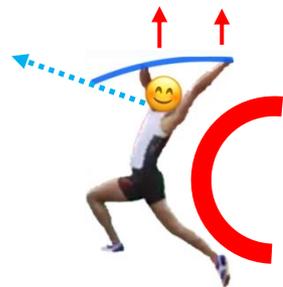


② エラスティック (Elastic) = 伸展

助走から空中動作（スイング、リアライン）をスムーズに繋ぐために欠かせない動きになるため、踏切後の「伸展」が重要になります。

効果的な伸展ができるようになると、踏切後、ポールの湾曲と、身体が伸展して生まれる全身のCカーブがシンクロしているように見えます。

また、正面から選手の上半身に注目してみると、胸部が広がり、両腕でつくられるスペースは、大きな四角形のフレームに見えます。



③リアライン (Realignment)

スイングの開始のきっかけは、上半身に動きになります。大きく進展した状態から、

今度はポールをバーの方向に押し返していきます。サッカーのスローインなどをイメージすると良いと思います。両腕（両肩）をダイナミックに使い、ポールを握っているグリップ位置が、頭からできるだけ遠くの軌道を通るように、ポールを「強く」「速く」押し返します。